

بدون مشورت با متخصص تغذیه گیاهخوار

نشوید

3 دی 1403

عضو هیأت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی گفت: رژیم‌های گیاهخواری به خصوص گیاهخواری مطلق، خطر بروز کمبود مواد مغذی در فرد وجود دارد.

دکتر گلبن سهراب با اشاره به اینکه گیاهخواران و خام گیاهخواران از منابع غذایی گیاهی استفاده می‌کنند، افزود: گیاهخواران صرفاً مواد غذایی گیاهی مصرف می‌کنند که این مواد می‌تواند پخته یا خام باشد اما خام گیاهخواران صرفاً محصولات گیاهی خام را استفاده می‌کنند که حتی ذره‌ای حرارت ندیده باشند.

به گفته وی، خام گیاهخواران حبوبات و غلات را نیز به صورت خام و نپخته مصرف می‌کنند و برای اینکه قابل خوردن باشند از جوانه آنها استفاده می‌کنند.

این متخصص تغذیه انواع رژیم‌های گیاهخواری را شامل پنج نوع گیاهخوار مطلق یا وگان، لاکتو گیاهخواری، اوو گیاهخواری، لاکتو اوو گیاهخواری و پسکترین یا نیمه گیاهخواری عنوان کرد.

وی یادآور شد: در گیاهخواری مطلق صرفاً غذاهای گیاهی مصرف می‌شود اما در لاکتو گیاهخواری لبنیات، در اوو گیاهخواری تخم مرغ و در لاکتو اوو و گیاهخواری تخم مرغ و لبنیات نیز به رژیم غذایی اضافه می‌شود.

به گفته این عضو هیأت علمی دانشکده تغذیه، پسکترین یا نیمه گیاهخواری نوع دیگری از رژیم‌های گیاهخواری است که در آن علاوه بر منابع گیاهی، ماهی و لبنیات نیز استفاده می‌شود اما گوشت قرمز و انواع گوشت پرندگان استفاده نمی‌شود.

مزایا و معایب رژیم‌های گیاهخواری

این متخصص تغذیه کمبود ویتامین ب ۱۲ و ابتلاء به کم‌خونی را یکی از معایب رژیم‌های گیاهخواری عنوان کرد.

وی با اشاره به عدم وجود ویتامین ب ۱۲ در منابع غذایی گیاهی گفت: این ویتامین فقط در منابع غذایی حیوانی وجود دارد؛ بنابراین در رژیم‌های گیاهخواری به ویژه گیاهخواری مطلق برای پیشگیری از کمبود ویتامین ب ۱۲ و کم‌خونی ناشی از آن باید حتماً از مکمل ب ۱۲ استفاده کنند.

عضو هیأت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، کم‌خونی مگالوبلاستیک را کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲ عنوان کرد که در صورت کمبود شدید این ویتامین می‌تواند کشنده باشد.

به گفته سهراب، در افرادی که رژیم غذایی عادی دارند ممکن است برای ۶ ماه ذخایر ویتامین ب ۱۲ کافی باشد اما اگر این افراد به رژیم گیاهخواری مطلق روی بیاورند پس از شش ماه علائم کم خونی در آنها بروز می‌کند، مگر این که تحت نظر متخصص از مکمل‌ها استفاده کنند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود پروتئین منابع گیاهی را ناقص عنوان کرد و با اشاره به عوامل مؤثر در جذب اسیدهای آمینه ضروری گفت: در غلات، حبوبات و مغزها اسیدهای آمینه متفاوت و گوناگونی وجود دارد؛ بنابراین در گیاهخواری اگر غلات و حبوبات با هم مصرف شوند، کمبود اسیدهای آمینه یکدیگر را جبران کرده جذب بهتری خواهند داشت.



عضو هیأت علمی دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، رژیم او و گیاهخواری را بهتر از گیاهخواری مطلق برشمرد زیرا تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین ب ۱۲ است و پروتئین خوبی نیز دارد و می‌تواند تا حدودی کمبودهای رژیم گیاهخواری را جبران کند.

سهراب از دیگر معایب رژیم گیاهخواری به جذب نامناسب و در نتیجه کمبود عناصر دو ظرفیتی نظیر آهن، کلسیم و روی اشاره کرد و افزود: عناصر دو ظرفیتی از منابع گیاهی خوب جذب نمی‌شوند و جذب آنها از منابع حیوانی بسیار بهتر است.

به گفته وی کمبود کلسیم، آهن و روی بر روی گیاهخوارانی که در سن رشد هستند یا بر رشد جنین زنان باردار گیاهخوار می‌تواند تأثیر بگذارد.